

4月

学校給食栄養月報

通常食 町田忠生小山エリア中学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
9	水	桜ごはん 牛乳 鮭の和風マリネ 春野菜のごま和え 京風おすまし	698	30.1	18.3	98.0	1663	936	352	110	2.3	3.0	189	0.36	0.52	29	3.4	4.2
10	木	ポークカレーライス 牛乳 春キャベツと福神漬け 清見オレンジ	721	18.8	18.1	113.7	895	1087	291	89	2.4	3.2	223	0.55	0.45	61	8.8	2.2
11	金	ご飯 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 塩麹卵焼き からし和え	817	28.8	20.6	119.6	884	1302	392	114	4.4	4.0	497	0.40	0.75	46	13.2	2.9
14	月	ビビンバ 牛乳 町田産キムチスープ カラマンダリン	786	23.9	21.3	118.2	1456	934	339	107	2.4	3.9	322	0.57	0.50	48	4.6	3.5
15	火	菜の花ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 大根と水菜のゆかり和え 沢煮椀	751	30.1	22.7	101.1	1595	1157	365	117	3.0	3.9	294	0.46	0.65	23	5.6	4.0
16	水	ミルクコッペパン 牛乳 セサミバーグ ビーフソテー キャベツのスープ	781	35.8	30.4	89.4	1945	1212	418	117	3.3	4.4	335	0.73	0.70	39	9.1	4.8
17	木	きびご飯 牛乳 麻婆豆腐 いらこの甘辛和え 春採りわかめのサラダ	795	33.5	21.0	112.8	1486	1062	526	117	2.6	4.3	329	0.44	0.53	11	5.2	3.7
18	金	黒米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のレモン和え 利休汁	778	31.7	27.4	96.0	1046	1096	402	144	3.2	4.6	328	0.42	0.56	26	6.0	2.5
21	月	ご飯 牛乳 八宝菜 ガーリックポテト 清見オレンジ ふりかけ	842	27.1	24.2	122.1	1032	1391	315	115	2.9	4.4	347	0.60	0.60	49	6.7	2.5
22	火	押麦ごはん 牛乳 ホッケの竜田揚げ スタミナ納豆 むらくも汁	872	35.9	30.1	108.5	1264	1206	344	124	3.3	4.3	319	0.49	0.70	14	4.9	3.1
23	水	ジャージャー麺 牛乳 トック入りわかめスープ フルーツヨーグルト	763	28.0	26.1	97.7	1710	1056	359	100	1.9	3.5	216	0.58	0.80	16	8.3	4.1
24	木	ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 大根とかぶの華風漬け	832	25.7	23.3	119.1	1396	1332	386	119	3.5	3.8	266	0.57	0.48	53	12.8	3.4
25	金	ターメリックライスクリームソース 牛乳 シャキシャキポテトサラダ カラマンダリン	803	20.8	28.9	107.8	1070	994	338	83	1.8	3.2	294	0.36	0.55	44	6.8	2.9
28	月	ご飯 牛乳 あじのピリ辛ソース 茎わかめ入りポイル野菜 中華スープ	747	29.9	19.5	105.3	1625	1078	334	104	2.9	3.5	369	0.42	0.66	19	4.2	4.2
30	水	セサミントースト 牛乳 チキンビーンズ フレンチサラダ〜新玉ドレッシング〜	809	29.9	36.9	83.6	1307	1359	419	144	3.2	3.9	370	0.47	0.60	52	14.3	3.4